**Knochensuppe**

Benefits:

* Zur Stärkung nach Krankheit
* Appetitanregend
* Gut für die Gelenke und Knorpel
* Immun-Booster
* nach Gabe von Medikamenten
* Gut für den Darm
* Großartig im Winter – wärmt von Innen

Rezept:

* 1- 1,5 Kg Gelenkknochen von Rind oder Geflügel

(Markknochen, Schulter, etc. darf auch etwas Fleisch dran sein)

* 2-3 Esslöffel Apfelessig (zum besseren auslösen der Mineralstoffe im Knochen)
* …dann ab in den Topf mit ausreichend Wasser
* Gesamtkochzeit 10 – 12 Std (eine Unterbrechung der Kochzeit macht nichts)
* auskühlen lassen
* KNOCHEN wegwerfen – NICHT verfüttern!
* Suppe abfüllen z.B. in Eiswürfel Portionen Behälter (so hat man immer schnell eine kleine Menge zur Hand)
* Nach Bedarf angewärmt ;-) über das Futter geben

LG Sabine und Kate